



「けんとかんとニコチン大魔王」はいかがでしたか？
 タバコの害について、少しわかってもらえたかな？
 私たち「相模原市健康づくり普及員連絡会」は
 健康増進法に基づく喫煙室などの標識です。
 タバコの害について皆さんに知ってもらって
 少しでも、受動喫煙の害が減るといいなあと思って
 活動しています。
 では、さっきの紙芝居で勉強したことを、もう一度
 おさらいしてみましょう。



◆これは何て読むかわかりますか？
 ◆そうです「じゅどうきつえん」ですよ。
 皆さん、良く覚えてくれましたね。ありがとう。
 ◆受動喫煙という言葉は、自分がタバコを
 吸わなくてもタバコの煙を吸わされてしまうことを
 言うんですよ。わかったかな？むずかしい？
 受動喫煙という言葉は、これから何回も出てきます。
 とても重要な言葉ですから覚えてくださいね。



◆タバコには3種類の煙がありましたよね。
 ◆1つ目。タバコを吸った人の体の中に入る煙りは
 何と言いますか？◆はい、主流煙ですね。
 ◆では2つ目。タバコを吸った人が吐いた煙は？
 ◆そうです。呼出煙ですよ。
 ◆そして3つ目。タバコの前から出ている煙は…？
 ◆正解。副流煙ですよ。皆さん良くできました。
 そして◆呼出煙と副流煙を吸ってしまうことを
 何と言いますか？◆はい「受動喫煙」と言いますね。



◆ではここで問題です。
 副流煙（タバコの前から出ている煙）と
 主流煙（タバコを吸っている人の体の中に入る煙）では
 どちらの方が、有害物質（体に悪いもの）が多く
 入っているのでしょうか？
 さあ、どっちかな？
 ◆副流煙だと思う人？
 ◆主流煙だと思う人？

ひくけつえん
こたえ：副流煙

自分は吸わないのに
受動喫煙の害

だいゆうがいぶっしつ
3大有害物質

ニコチン 2.8倍

3.4倍 **タール**


いっさんかたんそ
一酸化炭素 4.7倍



ニコチン

依存症を引き起こします

- ・依存症は **やめたくてもやめられなくなる**こと
(麻薬と同じで **脳に刺激を与える**から)
- ・血液の流れが悪くなるので **心臓や血管の病気の原因**になります
- ・身体**の成長の邪魔**をします



タバコがやめられない
～ニコチンが思考・行動を支配する～

**ニコチンはたった7秒で
全身を回り脳を刺激!**

ニコチン

日本外来小児学会タバコ喫煙部
2010.11.14発行



タール

タバコの葉を燃やすとでる茶色いペタペタした物質で有害物質が**200種類以上**入っている

- ・発ガン物質は**60種類以上**
- ・気管支や肺の表面に付いて炎症をおこします
- ◆この炎症は **ゆっくり進行して肺がんやCOPDなど肺の病気**になります



◆答えは副流煙。実はタバコの先から出ている煙副流煙の方が主流煙より何倍も害があるんだよね。

◆自分はタバコを吸わなくても害があります。健康増進法に基づく喫煙室などの標識です。この3つを「3大有害物質」と言います。

◆ニコチンは主流煙の2.8倍◆タールは3.4倍

◆一酸化炭素は4.7倍も主流煙より副流煙の方が有害物質（体に悪い物質）が入っています。では3大有害物質についておさらいしてみましょうね。

◆まずは一番怖い、ニコチンです。覚えてるかな？

◆ニコチンは依存症を引き起こします。

◆依存症と言うのは、どういうことだっけ？

◆そうです。タバコをやめたくなくてもやめられなくなってしまうことを言います。

◆それは、麻薬と同じで脳に刺激を与えるからです。

◆それから、ニコチンは血液の流れを悪くしてしまうので心臓や血管の病気の原因になります。

◆そして今、皆さんに一番大切な、身体**の成長や発達**を邪魔してしまう怖い物質なのです。

◆体の中に入ったニコチンは

◆たった7秒で全身を回って、脳に刺激を与えます。繰り返しタバコを吸っていると、脳がいつもニコチンを欲しがようになるので、やめられなくなってしまう。

◆タバコの害を知って、タバコをやめようとかなあと思っても、なかなかやめられないのは、ニコチンが脳を刺激してしまうからなのです。依存症という病気なのでタバコがやめられなくなってしまう。

◆2つ目はタールです。

◆タールはタバコの葉っぱを燃やすと出てくる茶色いペタペタした物質で、有害物質と言って体に悪いものが、たくさん入っています。何種類入っていると思いますか？◆なんと200種類以上も入っています。

◆そのうち発ガン物質が60種類以上も入っています。

◆そして、気管支や肺の表面にくっついて炎症をおこして病気の原因になります。そして

◆その炎症はゆっくり進行して、肺がんやCOPDという肺の病気になってしまいます。

たばこを吸うと肺はどうなる？



タールがたまる

タバコは依存性が強いのでやめられなくなる！

◆では、タバコを吸うと肺はどうなってしまいますか？

◆そうです。真っ黒になってしまっていますね。

どうしてタバコを吸うと黒くなっちゃうかわかるかな？

健康増進法に基づく喫煙室などの標識です。

肺についてしまうからですね。

◆そして、タバコは依存性が強いので、タバコをやめたいなと思っても、なかなかやめられなくなります。すると、このような真っ黒な肺になってしまうのです。ちょっと怖いね。

一酸化炭素

全身が酸素欠乏状態になります

★酸素が足りなくなると一番反応を示すのは脳で、脳細胞の働きが悪くなります。

★一酸化炭素は色も臭いも刺激もないので目に見えませんし普段は苦しさも感じません。

運動をするとすぐ息がきれて苦しくなる



◆3つ目は一酸化炭素です。

◆一酸化炭素が体の中に入ると、「酸素欠乏」という、酸素が足りない状態になってしまいます。

◆酸素が足りなくなると一番反応するのはどこでしょう？

◆実は、皆さんにもとても大事な「脳」なのです。

脳の働きが悪くなり、脳細胞の破壊につながります。

◆でも、一酸化炭素は色も臭いも刺激もなく見えないし特別苦しくもならないので普段、私たちは気づきません。

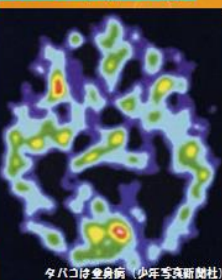
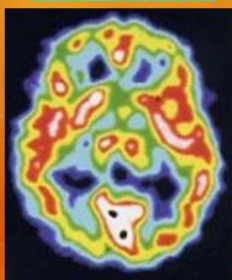
◆ただ…運動をするとすぐ息が苦しくなるのでわかります。激しい運動はできなくなってしまいます。困りますね。

タバコを吸うと脳の中の血液の流れは

タバコを吸う前

血流大

タバコを吸った後



タバコは全身病（少年等喫煙部）

血液の流れが良い

タバコを吸う

血液の流れが悪くなる

一酸化炭素が酸素をはこぶじゃまをするので酸素欠乏状態に！

◆そしてこれはタバコを吸う前の脳の写真ですね。

先程も見ましたが、ピンクや赤・黄色が多いよね？

これは血液の流れが多いということです。

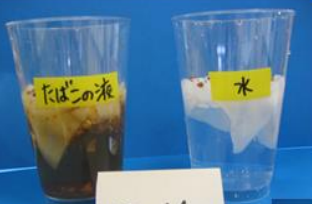
◆でも、タバコを吸うと、脳の血液の流れはどうなってしまっただけ？

◆そうですね。青や黒になってしまいましたね。

◆これは血液の流れが悪くなったということです。

◆一酸化炭素が血液中のヘモグロビンにくっつき、酸素を運ぶ邪魔をするので、酸素欠乏状態になってしまいます。

かいわれ大根の発芽実験



10月14日



資料：栃木県総合教育センター

◆次は、カイワレ大根の実験です。

左がタバコを入れた水で、右は普通の水道水です。

◆この2つの水で、同じ数のカイワレ大根の種を育ててみるとどうなるでしょうか？

タバコの液が入っていると、どんな影響があるのかな？どうなると思う？



◆これは16日目の写真です。どうですか？
 長さも違いますが、よく見ると芽が出ている本数も違うよね。わかりますか？

健康増進法に基づく喫煙室などの標識です。
 あります。タバコの量をもっと多くした別の実験ではカイワレの芽が全然出なかった、という結果もあります。



◆それから、お父さんやお母さんがタバコを吸うとその子供に影響はあるのかな？どう思いますか？
 ◆じつは、お父さんやお母さんがタバコを吸う家の子どものおしっこからニコチン代謝物が検出されました。お父さんだけ吸う場合は3.1、お母さんだけの場合は12.3 お父さんとお母さんが吸う場合はなんと16.2という数字が、3歳の子どものおしっこからでてしまいました。これは、お父さんやお母さんがタバコを吸っていると受動喫煙の結果、子どもにも影響がありますよ、ということなんです。どうかな？ちょっと、困っちゃったよね。



◆そこで、私たちの住んでいる神奈川県では、タバコの害から皆さんを守るために「受動喫煙防止条例」という決まりが◆日本で初めて平成22年4月に作られました。

◆このマークは見たことあるかな？
 これは受動喫煙防止条例のキャンペーン用のマークです。すわんゾウと言って、象の鼻がタバコになってるよね。そしてスワン（白鳥）がその煙を嫌がっているね。吸わない人には吸わせない、というキャッチフレーズで受動喫煙防止を呼び掛けています。



◆ではこのマークは知ってる？
 そうです、禁煙のマークですね。
 ここでタバコを吸ってはいけません、というマークです。これは受動喫煙防止条例に基づく禁煙のマークで
 ◆多くの人が集まる場所、ファミリーレストランや図書館、駅などが禁煙になっていますよね。
 皆さんは知っていましたか？

皆の健康を守るため人が多く集まる場所が禁煙になっています。

けん こう ぞう しん ぽう
健康増進法



大人の人が一緒でも未成年者は喫煙できる場所に入れません

◆では、このマークは知っていますか？

これは禁煙の逆で、タバコを吸っても良い場所のマークですね。見たことがありますか？

健康増進法に基づく喫煙室などの標識です。

◆でも、未成年の皆さんは入れませんから

注意してくださいね。大人と一緒にでも入れませんよ。

ではここで、一つ質問です。皆さんはタバコを吸ったことがありますか？ ないよね。

友達にすすめられたら、どうする？



おまえもタバコ吸ってみろよ！

大人になった気分になれるよ！

一人でいいかっこするなよ

◆でも、皆さんが、仲良しの友達にタバコをすすめられたらどうする？ 断れるかな？

◆お前もタバコ吸ってみろよ～、とか

◆大人になった気分になれるよ！なんて誘われたり

◆一人で良い恰好するなよ～なんて言われたらどうする？ちゃんと断れるかな？断れそう？



- ・親に怒られる
- ・スポーツをしている
- ・体に毒
- ・吸いたくない
- ・臭くなる

1. **きっぱりと断る**

2. **何度も繰り返し断る**

3. **理由を言って断る**



◆そんな時は、親に怒られるから、スポーツをしているから、体に毒だから、吸いたくないから、臭くなると嫌だからなど、どんな理由でもかまいません。

自分がタバコをなぜ吸いたくないか、よく考えてみてください。そして…

◆とにかく、きっぱりと断りましょう。

何度も繰り返して断りましょう。

吸いたくない理由をきちんと伝えて断ってください。

「絶対に吸わないぞ」という気持ちが大切です。

勇気を出して頑張ってください。できそうですか？

まとめ

◆タバコの煙は、タバコを吸っていない人にも害があります！

◆特に、成長期の皆さんには成長の妨げになります！

◆タバコは吸わない！

◆自分の身体を大切に！



◆では最後にまとめをしましょう。

◆タバコの煙はタバコを吸わない人にも害があるということを、覚えてください。

◆特に今、成長期にある皆さんの身体の成長が止まってしまつては大変です。困りますよね。

◆そして、タバコは吸わない。

どんなことがあつても、吸わないでくださいね。

◆最後に、自分の身体を大切にしてください。

自分の身体は自分で守りましょうね。